



元気ほっと教室



ストレッチや運動で、心も体もリフレッシュ。自分の体力に合わせた健康づくりで、介護予防を始めませんか。人生百年時代、健康寿命を延ばし、生涯現役を続けましょう。

対 象： 要介護認定を受けていない おおむね 60 歳以上の方
できるだけ継続して参加できる方

定 員： 1コース：15名定員 **申込制**

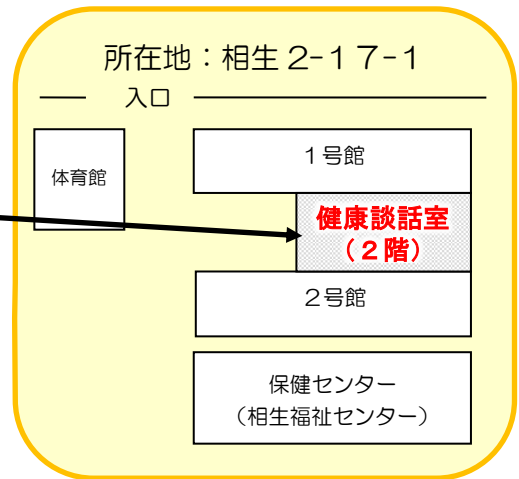
費 用： 無料

場 所： **健康談話室**

持 ち 物： 飲み物、タオル
体操ができる服装でお越し下さい

日 時： 下記日程の中から都合の良いコースを
選んでください

午前 10 時～11 時 10 分
(受付：午前 9 時 30 分～)



※ 毎月の広報をご確認の上、お電話でお申し込みください

<令和 4 年度>

	(月)Aコース	(火)Bコース	(水)Cコース	(木)Dコース
令和 4 年 4 月	11	12	13	14
5 月	16	17	18	19
6 月	13	14	22	9
7 月	11	12	13	21
8 月	8	9	24	18
9 月	12	13	14	22
10 月	17	11	12	13
11 月	14	8	9	17
12 月	12	13	14	8
令和 5 年 1 月	23	17	18	19
2 月	13	14	8	9
3 月	13	14	8	9

【お申し込み・お問い合わせ】

平日(祝日、8/10～17、12/26～1/6 は除く) 午前 9 時 15 分～11 時 30 分

健康談話室 / 電話：055-221-3560